

Guía para padres y educadores

¿Cómo acompañar a niños, niñas y adolescentes en la situación de crisis actual?

Es importante tener en consideración que todo/as nos podemos ver afectados por la situación social que vive nuestro país en estos días. Niños, niñas y adolescentes pueden ser más sensibles a este tipo de situaciones, razón por la cual desarrollamos este pequeño documento con orientaciones.



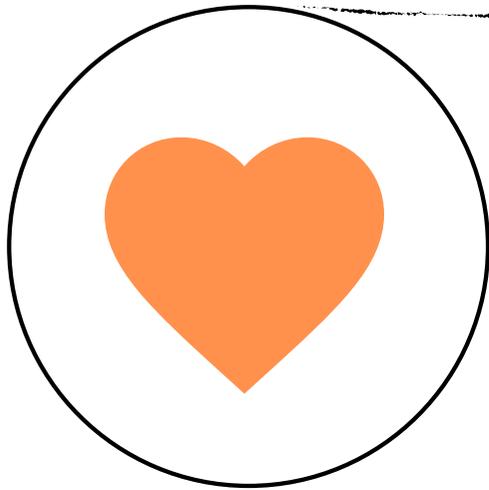
Escuche ideas y emociones de los niños/as y adolescentes

Tomar en cuenta que los niños y niñas saben más de lo que parece y de lo que nosotros creemos que saben. Les llegan mensajes de nosotros (tanto verbales como no verbales) y de otros, como de noticias, radios, compañeros de colegio, etc. El problema es que generalmente los adultos negamos esta realidad y creamos una sensación contradictoria. Por un lado, ellos saben que está ocurriendo algo, y por otro, nosotros les decimos que no pasa nada. Pueden vernos nerviosos, irritables, con miedo, y es fácil traspasar esas emociones a los niños, niñas y adolescentes.



Transmita seguridad

Una de nuestras principales tareas como adultos es brindar las condiciones necesarias para acoger y establecer espacios seguros para ellos, que se sientan queridos y a salvo. En este sentido, el papel que tienen madres, padres y cuidadores es fundamental para, a pesar de los conflictos presentes, demostrarles que nosotros estamos ahí para cuidarlos



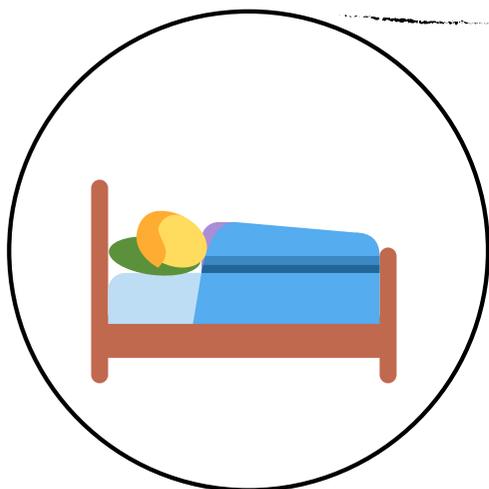
Explique lo que sucede con palabras simples

Es importante poder explicarles a niños, niñas y adolescentes lo que está sucediendo, en forma clara y en lenguaje que ellos puedan entender de acuerdo a su edad y desarrollo. Es importante no exagerar ni crear alarma, pero tampoco minimizar o restarle importancia. Si bien es importante ir restableciendo algunas rutinas habituales, no ayuda hacer como si nada estuviese pasando.



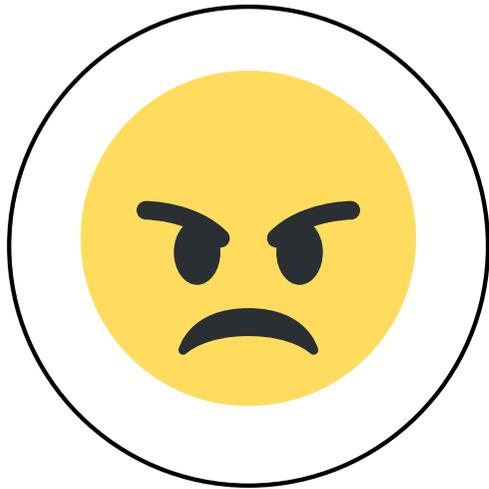
Valide sus emociones

Es importante validar las emociones que están sintiendo niños, niñas y adolescentes frente a lo que está sucediendo. Debemos estar atentos a posibles cambios que puedan presentar, tanto conductuales como en su estado emocional. Es posible que puedan presentar conductas regresivas como enuresis o solicitar volver a dormir con los padres o cuidadores. Es importante no retarlos, pues todo esto es esperable; significa que están asustados y necesitan contención.



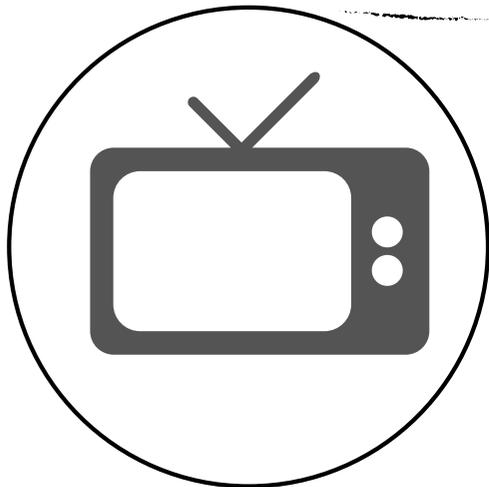
Recuerda que es una situación de excepción

En estas situaciones excepcionales, reglas excepcionales. Si tu hijo/a hoy te pide compañía para dormirse o pide acostarse en tu cama, recuerda: es su manera de decirte que tiene miedo y necesita contención.



Comparta sus emociones

Explicar a los niños que a los adultos también nos afecta lo que está pasando y que podemos tener reacciones similares a ellos. Sin embargo, es posible buscar solución a lo que sentimos y por eso es necesario describir situaciones anteriores en las que sentimos miedo, rabia, inseguridad y contarles qué hicimos para sentirnos mejor. Busca con tus niños y adolescentes las estrategias que a ellos les sirven para sentirse más aliviados; todos somos diferentes y, por lo tanto, no a todos nos sirve lo mismo (jugar, conversar, pintar, leer, estar con amigos, etc.).



Proteja a niños y niñas de imágenes violentas

Evitar que los niños, niñas y adolescentes vean imágenes violentas que se difunden a través de los medios de comunicación o redes sociales, esto podría provocarles angustia y temor. Es recomendable el uso de aparatos tecnológicos con la supervisión de un adulto, fomentando la discusión y reflexión crítica de lo que han visto u oído.



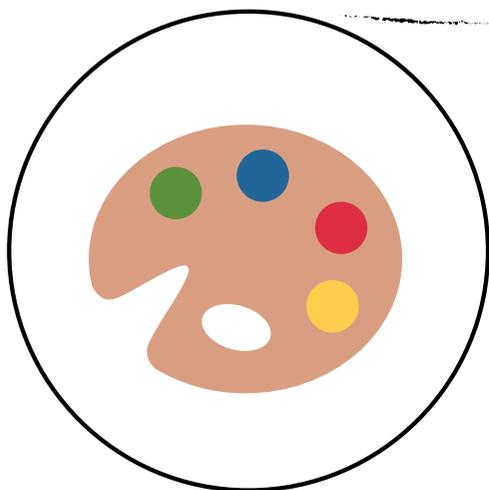
Aclare que es una situación transitoria

Darles a entender que la situación que vivimos como país es transitoria; el Estado de Emergencia y los toques de queda no serán para siempre, son de duración limitada. Explícales que muchos adultos están haciendo todos sus esfuerzos por solucionar la situación que está viviendo el país y podrán llegar a acuerdos.



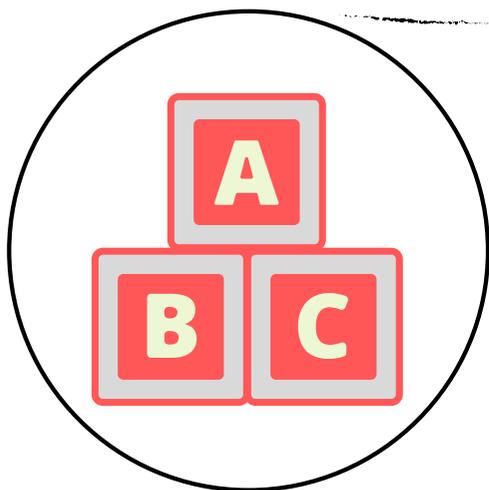
Mantenga una actitud cálida y cercana

Mantener el contacto físico, ser cariñoso y mantener la cercanía y la conversación: esto ayuda a calmar la angustia y los mantiene más tranquilos. La presencia y contacto físico les entrega seguridad



Promueva la expresión del mundo interno

Permitirles expresar lo que sienten: si no pueden o no quieren hacerlo a través de la palabra, puede ser a través del juego, del dibujo o alguna otra forma de expresión artística. En los juegos busque una resolución positiva, para transmitirle optimismo respecto del futuro.



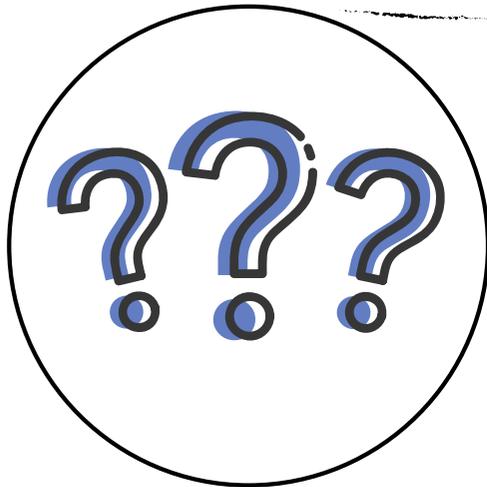
Facilite actividades positivas

Intentar buscar opciones para que realicen actividades positivas con otros: jugar, leer cuentos, compartir espacios de distensión e incluso poder conversar sobre sus preocupaciones. El tiempo de juego y distensión pone en perspectiva lo que está pasando; la situación es preocupante, pero siguen sucediendo cosas buenas, también es posible volver a jugar y reír. Por eso, cuida los espacios de juego y sana diversión de tus niños y adolescentes.



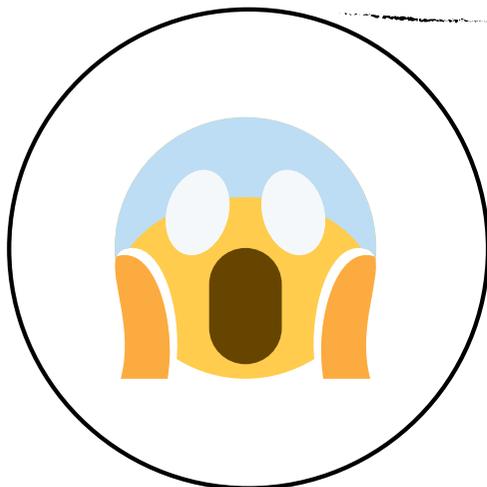
Comunique optimismo

Tomar en cuenta que ellos pueden tener fantasías fatalistas o de culpabilización (tal vez es mi culpa... nos va a pasar algo...el país se va a destruir completamente). Es importante poder entregar seguridad y tranquilidad a los niños, tendiente a desculpabilizar y a explicarles que nada de lo que está sucediendo es su culpa. También es importante mostrarles los esfuerzos que nosotros y otros estamos haciendo para que estemos seguros y que muy pronto se resolverán los problemas.



Abra un espacio a sus preguntas

Que ellos no pregunten, no significa que no tengan interrogantes; a veces sólo temen incomodarnos. La idea es que sientan que éste no es un tema tabú, sino que muy por el contrario, es posible hablarlo. Antes de apresurarse a dar una respuesta, indaga cuál es la opinión que se han formado al respecto. Aunque sean pequeños, todos los niños y niñas intentan explicarse lo que ocurre a su alrededor.



Fomente la empatía

Así como a nosotros esta crisis nos genera emociones, a los NNA también y muchas veces no cuentan con las capacidades para regularlas. Por ejemplo no le exija a niños y niñas que sean valientes, el temor es natural en situaciones fuera de lo común.

Guía basada en información proporcionada por la Defensoría de la Niñez, Centro Metáfora, recomendaciones del psiquiatra Alberto Larraín, del Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana, y el equipo de Línea Libre.